



Директор МАУ
«Центр детского и
досугового чтения» ГО г.Уфа
Т.А. Аминова
ГО г.Уфа РБ

Аминова Т.А.
Т.А. Аминова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
досугового чтения» ГО г.Уфа
Республики Башкортостан



В.К.Смирнов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организаций отдыха детей и их оздоровления, организованных на базе
образовательных учреждений ГО г. Уфа

Возрастная категория: младшие классы 7 - 11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
233,73	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	70	9,16	8,39	2,03		119,93				0,43	12,38		12,06	
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48		148,55				0,35	11,64		75,18	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7		39	0,15	10						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22		104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25		107,5	0,1	180	20	0,5	85	57,5	32,5	0,75
Итого за Завтрак			19,38	14,15	75,46		518,96	0,39	160,00	20,00	1,88	117,02	83,50	125,34	1,75
Обед															
13,07	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	5,2		73,66				2,75	21,37		17,92	
65,59	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	1,88	4,26	13,87		101,99				1,26	18,57		17,19	
591,13	Рыба запеченная с овощами	90	9,48	5,93	3,35		105,24				2,06	37,29		38,13	
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	190	7,01	8,07	44,55		279,04	0,11		45	1,05	19,52	57,81	10,39	1,07
293,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	33,12		129,8					0,6			
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22		104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,40	18,4		88	0,16			0,7	11,60	52,0	16,8	1,20
Итого за Обед			26,34	24,36	140,46		881,73	0,41	0,00	45,00	8,40	116,95	135,81	106,03	3,27
Итого за день			45,72	38,51	215,92		1400,71	0,80	160,00	65,00	10,28	233,97	219,31	231,37	5,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
78,06	Омлет запеченный с сыром	150	18,73	20,2	2,46		287,78	0,09	0,62	312,99	1,78	289,1	338,6	27,66	2,68
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13		66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7		39	0,15	10						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22		104	0,14			0,6	8	26	5,8	1
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1		78					119		14	
Итого за Завтрак															
			25,21	31,05	43,39		554,88	0,38	10,62	357,99	2,48	418,50	367,60	47,26	3,70
Обед															
15,06	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,69	8,1	2,48		86,4	0,03	11,04	43,52	3,79	15,34	22,72	12,18	0,54
129,14	Суп картофельный с горохом и грибами	270	8,67	4,97	37,9		230,95				2,46	43,17		40,36	
684,01	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,82	13,55	23,2		257,78				2,94	23,85		38,58	
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26		67,1				0,08	6,7		3,6	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22,0		104	0,14			0,60	8	26	5,6	1
421,1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4		88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,61	Яблоко	135	0,54	0,54	13,23		63,45	0,04	13,5	6,75	0,27	21,60	14,85	12,15	2,97
Итого за Обед															
			27,28	28,12	133,47		897,68	0,37	24,54	50,27	10,82	130,26	115,57	129,27	5,71
Итого за день															
			52,49	59,17	176,86		1452,56	0,75	35,16	408,26	13,30	548,76	483,17	176,53	9,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
211,61	Макаронные изделия с тертым сыром	170	8,89	8,77	37,67	265,97				0,91	126,65		14,85		
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	55,1			45,0	0,10	2,4	3,0		0,02	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	25,00	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Завтрак			13,23	41,62	90,19	570,35	0,16	6,80	45,14	1,82	154,15	44,54	29,29	3,89	
Обед															
14,07	Салат из свежих овощей	80	0,62	4,03	2,22	48,01	0,03	5,74	1,94	1,85	17,68	26,48	10,93	0,44	
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,92	3,37	12,64	88,78				1,44	14,06		17,44		
131,18	Плов из мяса птицы	170	13,6	16,68	36,51	350,15				3,68	19,24		38,59		
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
420,0	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22,0	104	0,14			0,60	8	26	5,6	1	
421,1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	85	57,5	32,5	0,75	
Итого за Обед			24,79	25,43	135,52	881,44	0,73	175,84	21,94	8,75	155,58	161,98	121,86	3,39	
Итого за день			38,02	67,05	225,71	1451,79	0,89	182,64	67,08	10,57	309,73	206,52	151,15	7,28	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,85	Пудинг творожный со стухнутым молоком	125	21,20	9,58	17,39	244,54				1,21	199,37		28,54	
470,03	Каша пшенная молочная с маслом	134	5,58	5,97	27,89	188,2				0,14	87,28		35,87	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,88	9	25,25	6,3	1,13
Итого за Завтрак			30,50	16,01	80,22	592,02	0,15	2,80	0,14	2,04	298,76	30,79	71,55	1,20
Обед														
503,07	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,2	1,8	0,06	10,20	18,0	8,40	0,30
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,98	4,96	10,30	94,46				1,95	40,88		23,97	
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82				0,87	3,09		3,35	
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18	
294,07	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,02	20,77	84,1		6	0,8	0,02	4	2,3	1,3	0,09
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,4	19,25	91				0,53	7		4,9	
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,4	16,1	77	0,14			0,60	10,2	46	14,7	1,1
433,09	Плошка московская	75	6,48	5,01	43,73	245,71	0,1	0,07	30,57	1,02	22,13	58,85	10,1	0,79
36,61	Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,0	13,50	6,75	0,27	21,60	14,85	12,2	2,97
Итого за Обед			29,34	26,98	154,00	978,69	0,30	23,77	39,92	5,67	130,69	139,50	154,05	5,20
Итого за день			57,72	42,99	234,22	1570,71	0,45	26,57	40,06	7,71	429,45	170,29	225,60	6,40

Примерное меню и пищевая ценность предоставляемых блюд (лист 5)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
181,60	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	154	6,07	7,16	26,48	195,16					0,56	104,95		52,03	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		36					0,04	100		5,5	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	68,1				45	0,1	2,4	3		0,02
262,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39		0,15	10						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104		0,14			0,6	8	26	5,6	1
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78						119		14	
Итого за Завтрак								0,29	10,00	45,00	1,30	334,35	29,00	77,13	1,02
Обед															
14,07	Салат из свежих овощей	60	0,62	4,08	2,22	48,01		0,03	5,74	1,94	1,85	17,68	26,48	10,93	0,44
54,55	Рассольник с перловой крупой и сметаной	260	2,02	6,78	12,82	120,8					2,44	26,51		18,36	
233,69	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	11,79	10,75	2,62	153,9					0,53	15,87		15,51	
138,1	Картофельное пюре	180	4,55	4,44	28,96	174,24					0,19	52,17		39,48	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7						0,3			0,03
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22,0	104		0,14			0,60	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88		0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,24	Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	107,50		0,10	150,00	20,00	0,50	85,00	57,50	32,50	0,75
Итого за Обед								0,43	155,74	21,94	6,79	217,13	161,98	139,18	3,42
Итого за день								0,72	165,74	66,94	8,09	551,48	190,98	216,31	4,44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
25,03	Помидоры свежие	25	0,28	0,05	1,10	7				0,18	3,5		5	
16 546,06	Мясо птицы, припущенное с овощами	70	9,33	11,49	2,56	150,71				1,79	17,82		18,82	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130				0,75	10		7,0	
Итого за Завтрак			19,43	16,35	78,22	537,61	0,00	0,00	0,00	3,56	47,21	0,00	39,48	0,00
Обед														
15,08	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,13	3,34	108,80				4,74	19,18		15,22	
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,98	4,96	10,3	94,46				1,95	40,88		23,97	
80,09	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	9,32	4,44	2,64	88,53				1,97	33,36		40,92	
612	Рис припущенный	160	4,02	4,62	41,51	223,5				0,28	11,71		28,35	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
420,0	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22,0	104	0,14			0,60	8	26	5,6	1
421,1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,61	Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,04	13,50	6,75	0,27	21,50	14,85	12,15	2,97
Итого за Обед			23,12	25,49	134,92	865,74	0,64	33,60	6,75	10,49	146,33	92,85	143,01	5,17
Итого за день			42,55	41,84	213,14	1403,35	0,64	33,60	6,75	14,05	193,54	92,85	182,49	5,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
470,13	Каша пшенная с маслом	155	4,35	4,86	25	181,3	0,16		23,53	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,3		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
1,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,50	78				0,45	6		4,2	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					1,9		14	
Итого за Завтрак														
			20,85	19,72	73,14	555,16	0,16	2,80	23,77	2,20	149,82	90,42	54,03	1,12
Обед														
13,07	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	5,17	73,66				2,75	21,37		17,92	
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	270	8,67	4,97	37,9	230,95				2,46	43,17		40,36	
684,01	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,82	13,55	23,2	257,78				2,94	23,85		38,58	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,50	95,0	0,3	20,1						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22,0	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,88	11,6	52	16,8	1,2
38,24	Апельсин	250	2,3	0,5	20,3	108	0,10	150	20	0,50	85,0	58	32,5	0,8
Итого за Обед														
			29,27	25,01	150,42	956,89	0,70	170,10	20,00	9,93	192,99	135,50	151,76	2,95
Итого за день														
			50,12	44,73	223,56	1512,05	0,86	172,90	43,77	12,13	342,81	225,92	205,79	4,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
25,03	Помидоры свежие	25	0,28	0,05	1,10	6,5				0,16	3,5		5					
131,18	Плов из мяса птицы	170	13,6	16,68	36,51	350,15				3,68	19,24		38,59					
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10										
1,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	1,7	78				0,5	6		4,2					
38,61	Яблоко	135	0,54	0,5	13,23	63,45	0,04	13,50	6,75	0,27	21,60	14,85	12,15	2,97				
Итого за Завтрак							16,82	17,57	77,04	537,10	0,19	23,50	6,75	4,56	59,94	2,97		
Обед																		
15,08	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,13	3,34	108,8				4,74	19,18		15,22					
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7				2,42	22,11		17,91					
80,09	Рыба, тушеная в томатном соусе	90	9,32	4,44	2,64	88,53				1,97	33,36		40,92					
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66					
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
453,4	Пирожки печеные с яблоками	75	4,69	4,06	38,11	207,61				0,75	16,26		8,98					
86,0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4		0,20	14,00	14	8,00	2,8				
Итого за Обед							28,44	29,78	164,48	1046,32	0,14	6,80	0,14	11,89	138,60	54,54	117,33	3,80
Итого за день							45,26	47,35	241,52	1583,42	0,33	30,30	6,89	16,47	188,94	69,39	177,27	6,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
591,12	Рыба запеченная с овощами	80	8,42	5,13	2,85	91,9				1,8	32,76		33,79	
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	24,15	148,32				0,16	44,59		32,97	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,3		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130				0,75	10		7	
38,24	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	0,1	150	20	0,5	4,85	57,5	32,5	0,75
Итого за Завтрак							0,10	152,80	20,14	3,22	175,45	59,04	107,10	0,82
Обед														
13,07	Салат из свежих помидоров	100	1,13	5,19	5,17	73,66				2,75	21,37		17,92	
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	9,42	91,66				1,92	40,88		20,77	
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,8	
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,84		75,18	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
434,06	Шанежка наливная	75	5,87	5,36	35,14	212,53	0,09	0,08	36,73	0,9	29,91	57,95	8,68	0,7
Итого за Обед							0,21	0,08	36,73	8,05	122,16	96,95	142,95	1,63
Итого за день							0,31	152,88	56,87	11,27	297,61	155,99	250,05	2,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,89	6,73	26,45	186,51				0,14	102,15			29,46		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3			0,02	
27,01	Сыр (перцами)	10	2,63	2,66		35				0,04	100			5,5		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39		0,15	10							
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	2,2	104		0,14		0,6	8	26		5,6	1	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78						119		14		
Итого за Завтрак																
			14,00	20,24	67,38	508,61	0,29	10,00	45,00	0,88	331,55	29,00		54,56	1,02	
Обед																
15,08	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,86	10,13	3,34	108,8				4,74	19,18			15,22		
66,62	Суп-пюре	250	3,37	5,44	20,09	143,02				2,29	10,14			11,06		
110,57	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	13,38	13,18	5,36	193,07				0,98	52,47			17,07		
136,21	Картофель отварной с маслом	155	3,88	4,59	28,74	171,74				0,21	20,14			36,98		
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7			3,6		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66		0,12		0,51	8,7	39		12,6	0,9	
38,61	Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,04	13,50	6,75	0,27	21,60	14,85		12,15	2,97	
Итого за Обед																
			26,99	34,64	117,32	891,18	0,16	13,50	6,75	9,53	144,93	53,85		112,88	3,87	
Итого за день																
			40,99	54,88	184,70	1399,79	0,45	23,50	51,75	10,41	476,48	82,85		167,44	4,89	
Итого за период																
			400,99	487,02	2128,00	14607,10	6,20	983,29	813,37	114,28	3572,77	1897,27		1984,00	55,90	
Итого за период																
			46,10	48,70	212,80	1460,71	0,62	98,33	81,34	11,43	357,28	189,73		198,40	5,59	